



# 第三节 健康信念模式

## Health Belief Model (HBM)



# 你周围有这样的例子吗？

- ◆ 吸烟可能会致癌，但我没那么倒霉。
- ◆ 体检是很重要，但最近太忙，这次不去了。

当然也有正面的例子：

医生说吸烟会导致冠心病，我必须戒烟。  
只要我想做，就一定能做到！



## 背景

- ◆ HBM是由美国的 Hochbaum, Kegeles, Leventhal and Rosenstock 于20世纪50年代初提出来的。用于解释为什么人们不接受“疾病预防性筛检”（人们不愿意接受X线检查来筛检结核病）。
- ◆ 1950s 和1960s, 美国卫生部门非常强调提高人们对新的医疗技术、服务和设备的使用



## HBM的理论假设

- ◆ 健康信念模式应用了心理学的概念来解释人们的健康有关行为。它认为健康信念是人们接受劝导、改变不良行为、采纳健康行为的关键。
- ◆ HBM 认为，健康行为是由个体对疾病的自觉易感性、自觉疾病的严重程度、采取特定行为的自觉好处和可能障碍决定的。



## HBM中的基本概念

- ◆ 自觉易感性（Perceived Susceptibility）：指个人内心感觉到自己健康状况面临受到损害、面临某种疾病的威胁。如某人发现自己很有可能发生癌症、癌症复发。
- ◆ 自觉严重程度（Perceived Severity）：人们对得了疾病的严重后果或得了病不治疗的严重后果的认识。如得了病是否会死亡、残废、剧烈疼痛？得了病之后自己的工作、家庭生活、社会关系是否会受到严重影响？



# HBM中的基本概念

- ◆ **自觉益处 (Perceived Benefits) :** 人们对于采取某种行为以后, 能够有效地消除健康损害、避免疾病发生和减轻损害后果的主观认识。如采取某行为之后, 能否有效缓解病痛。只有人主观上感觉到了行为能够带来的益处, 才能主动采取这种行为。
- ◆ **自觉可能障碍 (Perceived Barriers) :** 人们对采取某种健康行为可能遇到的客观困难或自己心理上的障碍的主观认识。人们在考虑行为好处的同时, 也在判断该行为风险(副作用)、不愉快(疼痛)、花费过多等。



# HBM中的基本概念

- ◆ 行动的引发物 (Cues to Action)：促使某种行为发生的“导火线”，如某一突发事件或因素。
- ◆ 自我效能 (Self-efficacy)：是人们对自己是否有能力执行某一特定行为的自信程度。自信心具有很重要的作用，特别是当人们感觉到采取某种行为会面临许多困难时，需要坚定克服困难的信心，才能最后建立起这种行为。自我效能（自信心）对于改变人们长期形成的生活习惯和饮食习惯，如吸烟、饮酒、缺乏锻炼等行为时尤为重要。



# HBM中的基本概念小结

## 1. 威胁

- A. 自觉疾病的易感性(如可能患癌症)
- B. 自觉疾病的严重性(如死亡)

## 2. 结果的预期

- A. 自觉特定行为的益处
- B. 自觉执行行为的可能障碍

## 3. 效能预期：对自己有能力完成所推荐行为的自信程度（自我效能）

另外：社会人口学因素，如教育、年龄、性别等也以间接地影响行为的改变





# 理论的操作过程

